VE 430

VE 430

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书

DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • 安装

1
21
4
23
22
20
1
20
22
23
3
21

2
A-1
15
14
A-2
A-3
A-4
2
23
22
24
13
14
15
12
1

3
25
26
27
28
16
30
28
27
26
2
11
5
33
34
X4

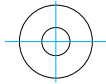
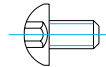
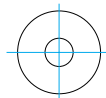
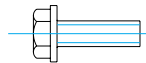
4
9
8
23
22
24
7
23
22
36
17
16
2

5
31
38
10
13
32
10
13

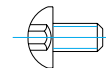
20 X4 M8

21 X4 M8*75

22 X14

23 X14

24 X8 M8*15

26 X2

27 X2 M8*25

33 X8 M6*15

34 X8

36 X2 M8*15

CARDIO - TRAINING

DE CARDIO-TRAINING

De cardio-training is een aërobe training (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en maakt het mogelijk uw hart- en vaat capaciteiten te verbeteren. Om preciezer te zijn, verbetert u de tonus van het geheel hart/bloedvaten. De cardio-training brengt de zuurstof van de ingeademde lucht naar de spieren. Het hart stuwt deze zuurstof door het hele lichaam en in het bijzonder naar de spieren die werken.

CONTROLEER UW HARTSLAG

Het is noodzakelijk tijdens de oefeningen regelmatig uw hartslag op te nemen om uw training te controleren. Als u geen electronisch meet-instrument heeft, kunt u als volgt te werk gaan :
Om uw hartslag op te nemen, plaatst u 2 vingers ter hoogte van : uw nek, of onder uw oor, of aan de binnenkant van uw pols aan de kant van de duim.

Druk niet te hard : een te hoge druk vermindert de bloedsomloop en kan het hartslag ritme verminderen. Nadat u gedurende 30 seconden de hartslagen heeft geteld, vermenigvuldigt u dit met 2 om het aantal hartslagen per minuut te verkrijgen.
Voorbeeld : 75 hartslagen geteld in 30 seconden, betekent een hartslag ritme van 150 hartslagen/minuut.

DE FASEN VAN EEN FYSISCHE ACTIVITEIT

A Opwarmingsfase : geleidelijke inspanning.

De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning. Ze brengt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn sport aan te vangen. Het is een middel om PEES-EN SPIERONGEVALLEN TE VOORKOMEN. Ze omvat twee aspecten : HET OPWEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE OPWARMING.

1) Het opwekken van het spierstelsel wordt uigevoerd tijdens een SPECIFIEKE UITREKKINSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN : Elke spiergroep is erbij betrokken. De gewrichten worden geprikkeld.

2) De algemene opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingssysteem op gang, zodat de spieren beter bevloeid worden en men beter aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijetijdssport, 10 voor competitiesport. Bovendien moet die nog langer zijn : boven de 55 jaar.

B Training

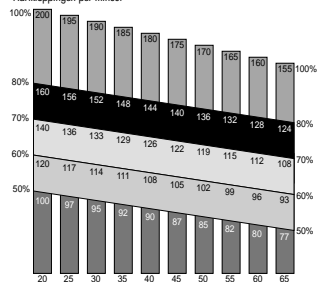
De TRAINING is de voornaamste fase van uw sportactiviteit. Dankzij een REGELMATIGE training, kunt u uw fysische conditie verbeteren.
- Anaërobe oefeningen om het uithoudingsvermogen te ontwikkelen.
- Aërobe oefeningen om de hart- en longweerstand te ontwikkelen..

C Totrustkoming

Die stemt overeen met een rustigere activiteit, het is de progressieve rust-fase.
De TOTRUSTKOMING brengt het cadiovasculaire stelsel en het ademhalingssysteem weer op normaal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling heel vaak spierpijn veroorzaken, nl. krampen en oververmoeidheid).

D Uitrekking

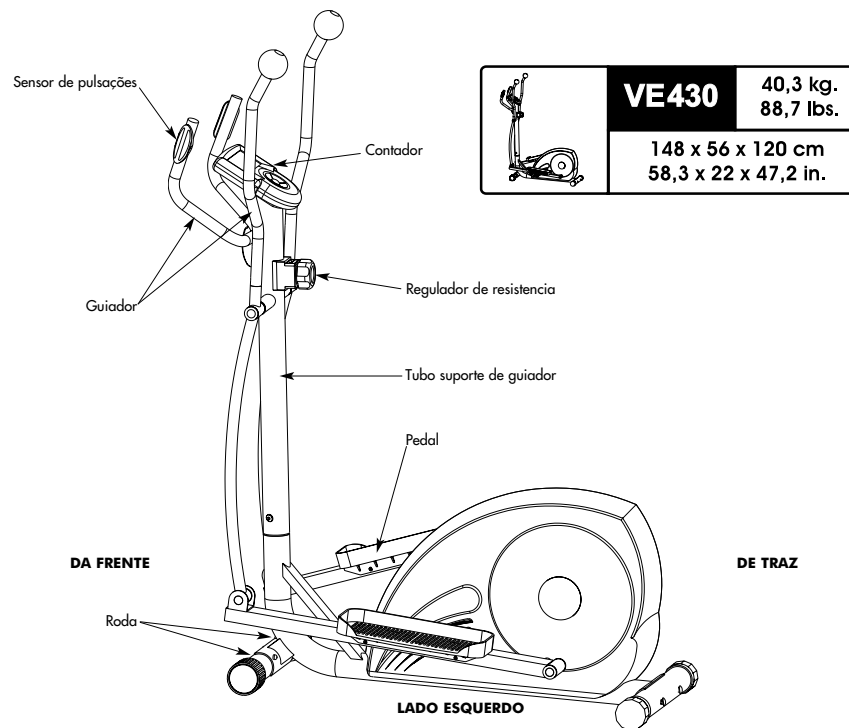
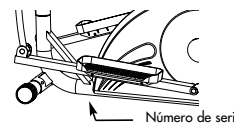
De UITREKKING moet de totrustkoming opvolgen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen. Zich na de inspanning uitrekken : Vermindert de SPIERSTIJFHEID die te wijten is aan de opeenstapeling van de MELKZUREN. Stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

Oefeningszone

- Training op 80 tot 90% en hoger : anaerobische zone en rode zone gereserveerd aan goede atleten en specialisten.
- Training op 70 tot 80% van de maximale hartfrequentie : Uithoudings-vermogen training.
- Training op 60 tot 70% van de maximale hartfrequentie : Conditie/ Bevoordeelt verbruik van de vetten.
- Training op 50 tot 60% van de maximale hartfrequentie : Onderhoud/ Opwarming.

OPGELET, WAARSCHUWING VOOR DE GEBRUIKERS

Her nastreven van de goede conditie moet uitgedefend worden onder CONTROLE. Alvorens een fysische activiteit aan te vangen, aarzel niet een DOKTER te RAADPLEGEN, vooral indien : U de laatste jeren geen sport heeft beoefend, U ouder bent dan 35 jaar, U niet zeker bent van uw gezondheid, U een medische behandeling volgt.

ALVORENS AAN SPORT TE DOEN IS HET NOODZAKELIJK EEN ARTS TE RAADPLEGEN.

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas.
Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS.
Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS.
Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.fr.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

Modelo N°: _________________
Número de serie: __________
Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

A VE430 é um aparelho de manutenção da nova geração.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para grande conforto de pedalagem sem altos e baixos.
A VE430 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada e os verticais do step: é completa!
O movimento elíptico dianteiro ou traseiro dos pés, associado ao movimento dos braços, permite desenvolver os músculos dos braços, os dorsais, os peitorais, os nadegueiros, os quadríceps e a barriga das pernas.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. 1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias, americanas e chinesas, relativas aos produtos de Fitness, para uma utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, Pr EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A DOMYOS rejeita toda e qualquer responsabilidade relativa a reclamações por lesões ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo na origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido apenas para o território dos Estados Unidos da América).

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta elíptica com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho ...)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VE430.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Existem vários factores susceptíveis de afectar a leitura do sensor de pulsações. Este não é um aparelho médico e destina-se apenas a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. Os portadores de estimuladores cardíacos, desfibriladores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidos de que usam o sensor de pulsações ao seu próprio risco e perigo. Antes da primeira utilização, é recomendado um exercício de teste sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

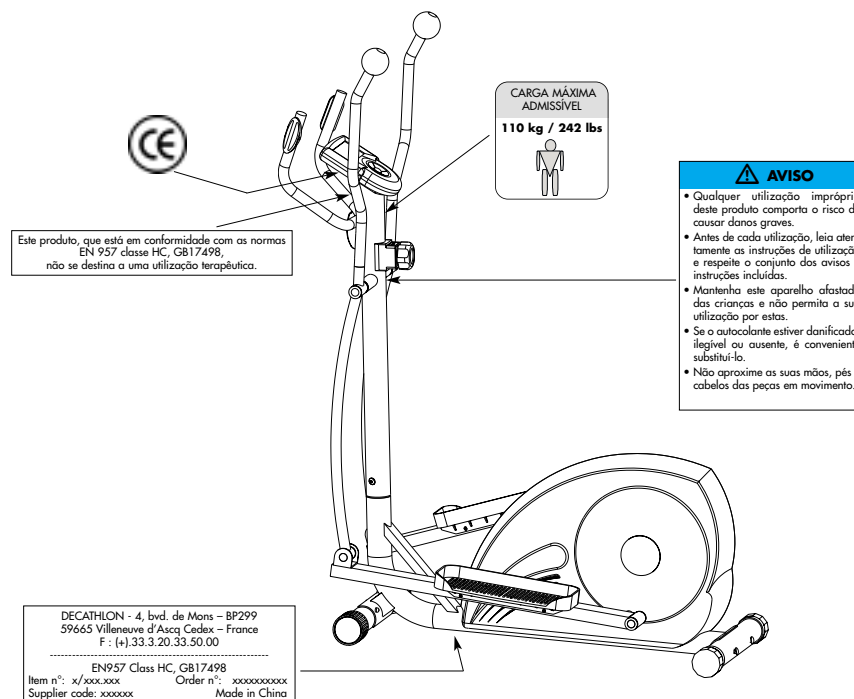
24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta deve ser efectuada com cuidado.

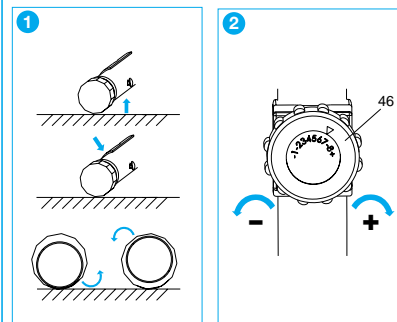
25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização. A DECATHLON declina toda e qualquer responsabilidade por qualquer lesão corporal ou dano infligido em bens resultantes da utilização deste produto.

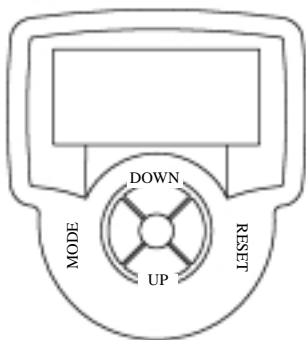
As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.

1 NIVELAÇÃO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das ponteiras da extremidade (19) em plástico do pé de suporte traseiro (4) ou as duas até à supressão da instabilidade.

2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão acoplados à velocidade de pedalagem.
A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do manípulo indexado (46) de 1 a 8.
A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada.
Pode fazer variar a resistência ao pedalar.

CONTADOR VE430

EXPLICAÇÃO DAS TECLAS

MODE (MODO):
Selecção da função de pré-regulação.

UP (PARA CIMA):
Prima a tecla UP para aumentar os valores de regulação: TEMPO, DISTNCIA, CALORIAS ou PULSAÇÕES.

DOWN (PARA BAIXO):
Prima a tecla DOWN para diminuir os valores de regulação: TEMPO, DISTNCIA, CALORIAS ou PULSAÇÕES.

RESET (REPOSIÇÃO A ZERO):
Reposição a zero da visualização.

FUNÇÕES E UTILIZAÇÕES

ACTIVAÇÃO E PARAGEM:
A visualização é activada automaticamente ao premir uma tecla qualquer ou ao começar o exercício. Se durante 4 minutos não for detectado qualquer sinal, o contador pára automaticamente.

IME (TEMPO):
Se o tempo não tiver sido pré-regulado, a contagem aumenta por intervalos de um segundo durante o exercício. A distância percorrida é visualizada na janela.
- Contagem: Sem pré-regulação do tempo, o ecrã apresenta a contagem por incrementos de 00:00~99:59 min.
- Contagem decrescente: Se o tempo do exercício tiver sido pré-regulado para uma duração de 1:00~99:00 minutos, a contagem decrescente efectua-se a partir do valor pré-regulado. Quando este valor tiver sido atingido, é escutado um sinal sonoro.

SPEED (VELOCIDADE):
Durante o exercício, a velocidade actual é visualizada na janela.
O ecrã apresenta a velocidade actual de 0.00 ~ 99.9 km/h ou milhas/h (para os produtos destinados ao mercado americano).

DISTÂNCIA:
O ecrã apresenta por acumulo a distância dos trajectos percorridos.
- Contagem: Sem pré-regulação da distância, a contagem apresentada é efectuada por incrementos de 0.1~999.9km ou milhas ((para os produtos destinados ao mercado americano).
- Contagem decrescente: Se a distância a percorrer tiver sido pré-regulada a 1.0~999.0 km ou milhas, a contagem decrescente é efectuada a partir do valor pré-regulado. Quando este valor for atingido, é escutado um sinal sonoro.

PULSE (PULSAÇÕES):
Para medir o seu ritmo cardíaco, coloque as palmas das suas mãos sobre as duas superfícies de contacto. O seu ritmo cardíaco será indicado na janela. Se não for captada nenhuma pulsação durante 16 segundos, o símbolo "P_" será visualizado no ecrã.
Atenção: trata-se de uma estimativa e não deverá, em caso algum, ser tida em conta a título médico.

CALORIAS:
As calorias queimadas são visualizadas na janela.
- Contagem: Sem pré-regulação de um valor para as calorias, a contagem afixada é efectuada por incrementos de 0.1~999.0 calorias.
- Contagem decrescente: Se as calorias tiverem sido pré-reguladas entre 1.0~999.0, a contagem decrescente é efectuada a partir do valor pré-regulado. Quando este valor for atingido, é escutado um sinal sonoro.

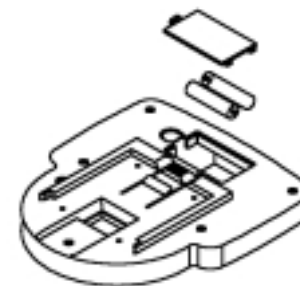
Atenção: trata-se de uma estimativa e não deverá, em caso algum, ser tida em conta a título médico.

PRÉ-REGULAÇÃO DO TEMPO, DA DISTNCIA, DAS CALORIAS e das PULSAÇÕES:
1. Prima a tecla MODE até a janela a pré-regular ficar intermitente.
2. Prima as teclas UP ou DOWN até ser visualizado o algarismo desejado no mostrador de cristais líquidos.
3. Após o início do exercício, começa a contagem decrescente da função pré-regulada.
4. Um bip de 12 segundos indicará que o valor pré-regulado foi atingido. Para parar o bip, prima qualquer tecla.

OBSERVAÇÕES:
1. Sugerimos-lhe que pré-regule apenas uma única função. Se forem pré-reguladas várias funções, o sinal de alarme soará logo que o primeiro valor pré-regulado for atingido.
2. No que diz respeito à janela PULSE, esta ficará intermitente de forma contínua se as pulsações actuais detectadas se situarem acima do valor pré-regulado.
3. Para suspender esta função, não prima novamente MODE. Aguarde cerca de 4 segundos até a janela deixar de estar intermitente.

ESPECIFICAÇÕES

FUNÇÃO	Tempo	0:00-99:59
	Distância	0.01-99.99 quilómetros ou milhas (EUA)
	VELOCIDADE actual	0.0-99.9 km/h ou milhas/h (EUA)
	Ritmo cardíaco	30-240 pulsações por minuto
	Calorias	0.1-99.9 kcal
ECRÃ		De cristais líquidos
MÓDULO DE COMANDO		Microprocessador 4 bits de circuito único
FONTE DE ENERGIA		Requer 2 baterias de tipo AA ou UM-3
TEMPERATURA DE SERVIÇO		0°C ~ +40°C (32°F~ 104°F)
TEMPERATURA DE ARMAZENAMENTO		-10°C ~ +60°C (14°F~ 140°F)

MUDANÇA DAS PILHAS

1. Retire a tampa e coloque duas pilhas de tipo AA ou UM-3 no compartimento previsto para o efeito na parte de trás do ecrã. Consulte a ilustração em baixo.
2. Certifique-se de que as pilhas estão correctamente colocadas e do seu contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa e verifique se fica fechada.
4. Se a visualização for ilegível ou parcial, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a inseri-las.
5. Numa utilização normal, o tempo de duração das pilhas é de cerca de dois meses.
6. Se retirar as pilhas, a memória do computador apaga-se.
7. Elimine as pilhas gastas em pontos de reciclagem previstos para este efeito.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta elíptica de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
O aparelho elíptico permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício os músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Se estiver no início, comece por treinar-se durante vários dias com uma resistência fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, uma pausa para repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção que vise manter a forma ou fazer uma reeducação, pode treinar-se todos os dias durante dez minutos.
Este tipo de exercício visará estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência mais forte e aumente o tempo de exercício.
Como é óbvio, pode variar a resistência ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar os seus limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência relativamente fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas durante 30 minutos, no mínimo. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, em caso algum, deixá-lo exausto. É a duração do exercício, num ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que utilize a energia da sua massa adiposa, se pedalar mais de trinta minutos, três vezes por semana no mínimo.

Treino aeróbico de resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa um reforço significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
À medida que continua os seus treinos, pode manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior.
Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana com este tipo de treino.

O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) está reservado aos atletas e requer uma preparação adaptada.

Após cada treino, dedique alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e conduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa. Esta garantia aplica-se apenas ao primeiro comprador.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.
Para reparar o produto, entregue-o numa loja DECATHLON.
Todos os produtos relativamente aos quais a garantia é utilizada devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, em porte pago, acompanhados da respectiva prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
• Danos causados durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não acordados pela DECATHLON
• Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

Esta garantia confere-lhe direitos particulares reconhecidos pela lei. É, igualmente, possível ter direitos que variam mais ou menos de uma província para a outra, especificados pelo vendedor do seu equipamento

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular.
Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.
O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado.
É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrónica, veja como fazer:
Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:
- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. … um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.
• Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
• Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

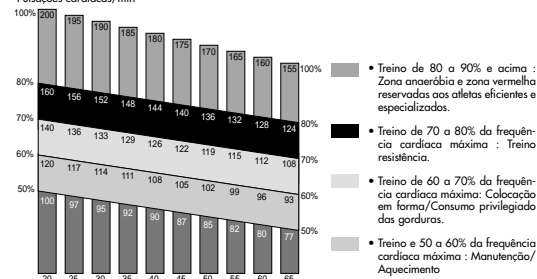
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

• Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
• Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
• Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
• Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.